

12月 献立表

平成30年

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
3(月)	麦ごはん 牛乳 イカと海藻のお好み焼き風 豚肉とピーマンのピリ辛炒め もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう いか わかめ たまご ぶたにく もずく とうふ	キャベツ しょうが にんじん たまね ぎ ピーマン しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ はくりきこ マヨネーズ ピーファン あ ぶら さとう ごま あぶら かたく りこ	797	33.2	20.1	2.8	
4(火)	ごはん 牛乳 あんかけうどん 野菜しゅうまい バナナ	ぎゅうにゅう とりもも肉 あぶらあげ	しめじ ねぎ たまねぎ にんじん しい たけ しょうが バナナ	こめ むぎ うどん かた くりこ	921	28.1	19.2	2.8	
5(水)	小豆ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き風 なます 煮しめ	ぎゅうにゅう あずき ぶり あぶらあげ かに風味かま ぼこ あつあげ ちくわ さ つまあげ	だいこん にんじん こまつな しいた け	こめ もち米 ごま はくり きこ かたく りこ あぶ ら さとう じゃがいも こ んにやく	936	36.7	31.6	3.7	
6(木)	麦ごはん 牛乳 豆腐とひじきのハンバーグ 青菜ソテー 野菜スープ	ぎゅうにゅう 牛ひき肉 豚 ひき肉 とうふ ひじき た まご ベーコン	たまねぎ こまつな もやし コーン ブロッコリー だいこん にんじん	こめ むぎ パン粉 さと う パター じゃがいも	811	30.5	25.1	3.7	
7(金)	ごはん 牛乳 月見スコッチエッグ 里芋の煮っころがし 鶏野菜	ぎゅうにゅう とりもも肉 ちくわ とうふ	さやいんげん にんじん だいこん は くさい もやし えのき ねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ さといも さ とう しらたき	782	33.0	19.6	2.4	
10(月)	ごはん 牛乳 春巻き パンパンジーサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう ささみ とつ ふ ベーコン	きゅうり キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ えのき ねぎ	こめ むぎ こむぎこ あ ぶら さとう ごま ごまあ ぶら	746	22.1	22.4	2.2	
11(火)	ごはん 牛乳 焼き魚 切干大根のおひたし もやしと厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さば かつお 節 あつあげ	だいこん こまつな にんじん もやし ねぎ えのき	こめ むぎ さとう ごま	748	31.4	21.7	2.1	
12(水)	鶏そぼろごはん 牛乳 大根と揚げのごま酢和え 団子汁	ぎゅうにゅう 鶏ひき肉 た まご あぶらあげ にぎす とうふ	こまつな だいこん きゅうりにんじ ん えのき ねぎ	こめ むぎ あぶら さと う しらたき ごま かたく りこ	830	38.7	23.3	2.8	
13(木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香草焼き 大豆とツナのサラダ スープジャガベーコン (きのこ入り)	ぎゅうにゅう とりもも肉 ツナ (まぐろ) だいす ベーコン	にんにく バジル きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しめじ	こめ むぎ オリーブ油 じゃがいも	897	36.1	34.0	2.4	
14(金)	冬野菜カレー 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまね ぎ はくさい だいこん グリンピース りんご みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら	833	25.5	20.0	2.8	
17(月)	豚丼 牛乳 かぶとりんごの甘酢和え 水菜と大根のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あ ぶらあげ あつあげ	しょうが たまねぎ にんじん えのき ねぎ かぶ はくさい りんご だいこん みずな	こめ むぎ しらたき あ ぶら さとう ごま	773	32.4	16.9	3.1	
18(火)	麦ごはん 牛乳 スクールクロック 鶏肉と野菜のうま煮 りんご	ぎゅうにゅう あつあげ ち くわ とりもも肉	にんじん たまねぎ さやいんげん し いたけ りんご	こめ むぎ あぶら じゃ がいも ぶ さとう	891	32.2	23.2	2.4	
19(水)	ごはん 牛乳 干草焼き 五目煮豆 小松菜とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう 鶏ひき肉 た まご だいす とりもも肉 わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン しいた け こぼろ こまつな	こめ むぎ さんおんどう かたく りこ こんにやく さとう じゃがいも	762	29.3	17.8	2.4	
20(木)	麦ごはん 牛乳 豚肉とれんごんの甘酢炒め ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	れんこん にんじん ブロッコリー た けのこ はくさい たまねぎ きくらげ	こめ むぎ あぶら ごま あぶら さとう	691	24.9	14.6	2.5	
21(金)	チキンライス 牛乳 ポテトサラダ 3匹のくまのスープ チョコケーキ	ぎゅうにゅう とりもも肉 たまご ハム なまクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム きゅうり りんご フ ロコリー かぼちゃ しめじ パセリ	こめ むぎ マーガリン あぶら じゃがいも マヨ ネーズアーモンド オ リーブ油 はちみつ	1115	33.2	41.9	2.3	
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					今月の平均値	836	31.2	23.4	2.7
					栄養基準量	820	30	23~ 27	3.0未満

あえのこと給食

〇〇給食
"大浜大豆"

クリスマス&
冬至メニュー

冬至×クリスマス×本の世界

いよいよ冬休みです！22日は冬至。その後にはクリスマスがありますね！
2学期最後の給食は、ちょっと早い冬至とクリスマスメニューです。
冬至の定番「かぼちゃ」がクリスマスメニューにぴったりなスープになって登場します。
今回のスープは、絵本の世界から飛び出した特別メニュー。お楽しみに！



おはなしからとびだした！！

三びきのくまのスープ

トルストイ作／福音館書店

女の子がであったミシュートカのスープはどんな味？

たくさんいただきました！

ありがとうございます！



11月は、地域の方々がたくさん季節の味を
くださいました。
給食でおいしくいただきました。

- かき …山崎さん・もりたさん
- かぼちゃ …民山さん
- りんご …垣内さん
- キウイフルーツ …梅畑さん